

LBRIS

We know
books

ANNABEL STREETS

52 de stiluri pentru mersul pe jos

Traducere: Maria Tudose



NICULESCU

Cuprins

Introducere.....	11
Cum să folosești această carte.....	17
SĂPTĂMÂNA 1 Plimbă-te pe răcoare	21
SĂPTĂMÂNA 2 Îmbunătățește-ți mersul.....	28
SĂPTĂMÂNA 3 Mergi, zâmbește, salută, repetă.....	34
SĂPTĂMÂNA 4 Doar o plimbare ușoară	38
SĂPTĂMÂNA 5 Respiră în timp ce mergi.....	43
SĂPTĂMÂNA 6 Mergi prin noroi	48
SĂPTĂMÂNA 7 Fă o plimbare de douăsprezece minute	53
SĂPTĂMÂNA 8 Plimbă-te având o vedere panoramică	57
SĂPTĂMÂNA 9 Fă o plimbare când bate vântul.....	61
SĂPTĂMÂNA 10 Fă o plimbare la maximum o oră după ce te-ai trezit	66
SĂPTĂMÂNA 11 Fă o plimbare pentru a simți mirosul orașului.....	71
SĂPTĂMÂNA 12 Plimbă-te prin ploaie.....	76
SĂPTĂMÂNA 13 Fă o plimbare în pași de dans.....	80
SĂPTĂMÂNA 14 Plimbă-te și ciulește urechile.....	84
SĂPTĂMÂNA 15 Plimbă-te de unul singur	89

SĂPTĂMĂNA 16 Adună gunoiul în timp ce te plimbi	94
SĂPTĂMĂNA 17 Urmărește cursul unui râu.....	99
SĂPTĂMĂNA 18 Plimbă-te împreună cu un câine	104
SĂPTĂMĂNA 19 Plimbă-te printre copaci.....	110
SĂPTĂMĂNA 20 Fă o plimbare memorabilă.....	116
SĂPTĂMĂNA 21 Pune-ți la treabă mușchiul curiozității – Plimbă-te pe un aliniament cu obiective turistice.....	121
SĂPTĂMĂNA 22 Fă o plimbare în tăcere.....	126
SĂPTĂMĂNA 23 Plimbă-te la înălțime	130
SĂPTĂMĂNA 24 Plimbă-te având la tine o hartă.....	135
SĂPTĂMĂNA 25 Plimbă-te cu un scop.....	141
SĂPTĂMĂNA 26 Plimbă-te prin lumina soarelui.....	145
SĂPTĂMĂNA 27 Plimbă-te și cântă	151
SĂPTĂMĂNA 28 Plimbă-te și fă un picnic	156
SĂPTĂMĂNA 29 Plimbă-te desculț.....	162
SĂPTĂMĂNA 30 Plimbă-te printre ioni	166
SĂPTĂMĂNA 31 Plimbă-te pe lângă mare	172
SĂPTĂMĂNA 32 Plimbă-te prin apă.....	177
SĂPTĂMĂNA 33 Desenează în timp ce te plimbi.....	181
SĂPTĂMĂNA 34 Plimbă-te sub clar de lună	186
SĂPTĂMĂNA 35 Plimbă-te ca un nomad.....	192
SĂPTĂMĂNA 36 Plimbă-te cu un rucsac în spate.....	196
SĂPTĂMĂNA 37 Fă o plimbare de căutare a hranei.....	202
SĂPTĂMĂNA 38 Urcă-te pe dealuri	207
SĂPTĂMĂNA 39 Plimbă-te folosindu-te de nas	212

SĂPTĂMĂNA 40 Plimbă-te ca un pelerin.....	217
SĂPTĂMĂNA 41 Plimbă-te pentru a te pierde.....	223
SĂPTĂMĂNA 42 Plimbă-te după ce mănânci	227
SĂPTĂMĂNA 43 Plimbă-te împreună cu alții.....	232
SĂPTĂMĂNA 44 Caută sublimul	238
SĂPTĂMĂNA 45 Lucrează în timp ce mergi pe jos.....	242
SĂPTĂMĂNA 46 Fă o plimbare nocturnă.....	247
SĂPTĂMĂNA 47 Începe-ți plimbarea cu o săritură pentru a avea oase foarte puternice.....	253
SĂPTĂMĂNA 48 Plimbă-te cu stomacul gol	258
SĂPTĂMĂNA 49 Plimbă-te mergând cu spatele.....	261
SĂPTĂMĂNA 50 Plimbă-te printr-o pădure veșnic verde (pentru a avea un somn bun).....	267
SĂPTĂMĂNA 51 Plimbă-te și meditează	272
SĂPTĂMĂNA 52 Plimbă-te atent și caută fractali naturali... ..	278

Postfață.....	284
Lecturi recomandate	286
Mulțumiri	289
Note	291

◦ SĂPTĂMÂNA 1 ◦

**Plimbă-te
pe răcoare**

Elizabeth Carter, scriitoare din secolul XVIII, făcea multe călătorii pe jos și susținea că plimbările ei preferate erau cele făcute pe „vânt șuierător și ninsori puternice”. Carter nu era atât de ciudată pe cât ne-am putea gândi. De-a lungul anilor, sute de persoane care mergeau pe jos și-au exprimat atașamentul profund față de plimbările prin rafalele de zăpadă din toiul iernii. În fascinanta relatare a lui Christiane Ritter despre viața la Cercul Polar, aceasta își descrie plimbările zilnice la temperaturi de $-35\text{ }^{\circ}\text{C}$: „Merg pe jos în fiecare zi... descriind cercuri, de zece ori, de douăzeci de ori, de-a lungul troienelor neregulate de zăpadă care sunt complet înghețate.” Mergând către Lhasa² în 1934, exploratoarea Alexandra David-Néel (cea care a stăpânit faimoasa practică antică meditativă a *thumo reskiang*

² Oraș din Tibet. (n. trad.)

pentru autoîncălzire) a fost impresionată de fascinantă liniște a „imensității zăpezii... o nesfârșită întindere albă imaculată”. Ulterior, după ce și-a târât picioarele prin kilometri de zăpadă până la genunchi, l-a denumit „paradis”.

Și, totuși, pentru mulți dintre noi, iarna este perioada în care alegem să nu ieșim la plimbări, preferând să stăm în casă la căldură, fără să ne udăm din cauza zăpezii. O mare greșeală! La decenii depărtare după ce Carter, Ritter și David-Néel au acceptat frigul de afară, oamenii de știință au descoperit, în sfârșit, extraordinarele schimbări care au loc în corpul și creierul nostru atunci când stăm în condiții de frig moderat. Desigur, gheața, zăpada și frigul au fost utilizate secole întregi pentru vindecare: manuscrisele egiptene menționează utilizarea apei reci pentru reducerea inflamațiilor, călugării britanici foloseau gheața ca o formă de anestezie, iar James Arnott – medic din secolul XIX – folosea sare și gheață sfărâmată pentru a reduce suferința provocată de durerile de cap și de tumorile canceroase.

Ajungând pe repede-înainte în Japonia anului 2000, descoperim primul experiment modern care sugerează natura complexă a frigului. Cercetătorii au ales două grupuri de femei care merg pe jos: femeile dintr-un grup purtau fuste lungi care le acopereau fiecare părticică a corpului, în timp ce femeile din al doilea grup purtau rochii foarte scurte, având expuse picioarele de la gleznă până la coapsă. Femeile au acceptat să poarte aceleași fuste timp de un an și să li se scaneze regulat picioarele. La sfârșitul iernii, scanările prin rezonanță magnetică nucleară (RMN) au demonstrat faptul că picioarele femeilor care purtau fuste scurte au fost acoperite de un nou strat de grăsime. Totuși, picioarele femeilor care purtau fuste lungi au rămas neschimbate. Asta nu înseamnă că expunerea la frig te îngrașă, ci exact opusul – așa cum urmau să descopere oamenii de știință.

La momentul respectiv se credea că doar mamiferele și puii care hibernează dispuneau de un strat protector de grăsime brună, în ciuda studiilor în curs de desfășurare care au arătat că o parte dintre adulți (spre exemplu, muncitorii în aer liber din Scandinavia) ar putea avea, de asemenea, buzunare de grăsime secretată sub piele. După încă un deceniu, cercetătorii americani au descoperit remarcabilul adevăr despre grăsimea brună – câteodată denumită țesut adipos brun (BAT) –, adică grăsimea indusă de frig dobândită de japonezele care purtau fuste scurte.

În ciuda numelui său nu prea drăguț, grăsimea brună nu conține nicio lipidă dăunătoare asociată grăsimii albe sau celei galbene. De fapt, grăsimea brună este un arzător de grăsimi mai eficient decât orice altceva, inclusiv decât țesutul muscular. Asta ar putea explica de ce persoanele slabe și active au, de obicei, mai multă grăsime brună decât cele mai solide și mai sedentare.

Însă cea mai spectaculoasă descoperire a fost făcută atunci când cercetătorii au analizat grăsimea brună. Aceștia au observat că grăsimea era plină de mitocondrii, micile fabrici din celulele noastre care transformă alimentele pe care le ingerăm și oxigenul pe care îl respirăm într-o formă de energie numită adenzin trifosfat (ATP). ATP-ul susține fiecare proces celular din corpul nostru. Grăsimea brună există pentru a ne menține căldura corpului și respirația (adică ne menține vii), ceea ce explică de ce o adiere de răcoare ne dă viață, crescându-ne rata metabolismului, ajustându-ne apetitul, îmbunătățindu-ne sensibilitatea la insulină, oprind moartea prematură a celulelor.

Grăsimea brună reușește acest lucru prin producerea moleculelor numite batokine, care ne ajută să ne menținem în mai multe moduri. Spre exemplu, batokinele apar pentru a stimula

producția de folistatină, o proteină care ne întărește mușchii. Batokinele ne cresc, de asemenea, cantitatea de IGF-1³, care stimulează dezvoltarea oricărei celule din corpul nostru, însemnând (foarte simplu) faptul că organismele noastre sunt foarte bune la a se repara de unele singure. Un studiu efectuat în anul 2021 a descoperit faptul că persoanele care dețin depozite consistente de grăsime brună erau mai puțin predispuse la a suferi de hipertensiune, insuficiență cardiacă congestivă și boală arterială coronariană. Nu este de mirare de ce oamenii de știință sunt foarte entuziasmați de calitățile terapeutice ale grăsimii brune.

Mersul alert pe vreme rece nu doar că ne menține celulele sănătoase și corpul în formă, ci ne menține și creierul într-o stare bună de funcționare. Studiile sugerează că suntem mai lucizi pe vreme rece decât pe căldură. Creierul nostru funcționează cu ajutorul glucozei, iar atunci când cantitatea de glucoză este scăzută, creierul devine mai lent. Utilizăm mai multă glucoză pentru a ne răcori decât pentru a ne încălzi, ceea ce ar putea explica de ce unii dintre noi au mintea încețoșată în climatele calde și sunt plini de viață în climate mai reci. În urma unui studiu din 2017 efectuat de Universitatea Stanford, s-a descoperit că oamenii gândeau mult mai clar, mai calm și mai rațional când se aflau la temperaturi mai scăzute. Acest studiu a venit în sprijinul celui din 2012 care a arătat că vremea caldă nu doar a slăbit capacitatea oamenilor de a lua decizii complexe, ci în primul rând i-a făcut mai reticenți în a se angaja în luarea unei decizii.

Nu trebuie să *simțim* frigul pentru a experimenta o stare de gândire îmbunătățită: simpla *privire* a imaginilor „reci” ne face

³ Factor de creștere tip insulenic 1. (n. trad.)

creierul să lucreze cu mai multă rigurozitate. Atunci când cercetătorii israelieni le-au oferit participanților la studiu o serie de teste de gândire intercalate cu imagini de fundal cu peisaje de iarnă, de vară sau neutre, participanții au obținut cele mai bune rezultate atunci când aveau imaginile de iarnă în vederea periferică.

În cantitate moderată, frigul este bun pentru sănătatea noastră mintală. Un studiu efectuat de studenții polonezi a arătat că cincisprezece minute petrecute pe răcoare într-o pădure desfrunzită a avut „puternice efecte emoționale, reconfortante și revitalizante”, arătând faptul că natura ne poate face să ne simțim la fel de revigorați iarna ca și primăvara.

În final, puțin frig pare să reducă senzația de stres. În urma unui raport din 2018 prezentat de Universitatea din Luxemburg s-a descoperit că aplicarea repetată a frigului pe gâtul participanților la studiu a activat sistemul nervos parasimpatic (calmant), încetinind și stabilizând ritmul cardiac – și crescând posibilitatea ca o doză potrivită de frig să fie mai liniștitoare decât s-ar putea crede.

Niciunul dintre aceste studii nu sugerează să ne creăm, în mod intenționat, o stare de frig și de disconfort. În schimb, ar trebui să privim lunile reci drept un moment minunat pentru a ieși la o plimbare. Priveliștile sunt schimbate: cui nu-i plac noile imagini conturate printre copacii desfrunziți sculpturali? Sau geometria monocromă a liniilor și formelor? Viața pășărilor este mult mai vizibilă. Creierul nostru este mai limpede și mai în alertă. Grăsimea noastră brună este pusă în mișcare. În plus, ne creștem rezistența: la temperaturi scăzute, inimile noastre nu trebuie să lucreze atât de mult și transpirăm mai puțin, ceea ce înseamnă că organismul nostru lucrează mai eficient.

Cât de frig trebuie să fie? Nu foarte... Potrivit lui Wouter van Marken Lichtenbelt, psiholog danez și cercetător în domeniul grăsimii brune, aceasta este activată odată cu frigul blând, la aproximativ 16 °C.

Cât timp ar trebui să mergem? Cât de mult dorești, dar în urma unui studiu s-a descoperit că două ore de expunere la vreme moderat de rece declanșează transformarea grăsimii albe (rea) – care se află, în general, în stomac și pe coapse – în grăsime brună (bună).

Urăști frigul? Numeroase studii arată că frigul devine mai puțin intimidant și produce mai puțin disconfort cu cât ne expunem mai mult la el – proces numit obișnuire (sau adaptare). Îmbracă-te bine și mărește durata plimbărilor tale puțin câte puțin.

Ești îngrijorat de faptul că frigul intensifică alergiile și astmul? Un număr din ce în ce mai mare de dovezi sugerează că exercițiile pe timp de iarnă pot face exact invers, reducând inflamația alergică din căile respiratorii și îmbunătățind simptomele respiratorii mai ales la adulți.

Poartă mai multe straturi de haine, astfel încât să nu-ți fie nici prea cald, nici prea frig. Măinile, picioarele și capul sunt, de obicei, primele care se răcesc, căci sângele circulă către organele noastre vitale pentru a ne menține încălziți: poartă mănuși de lână, șosete groase și căciulă. Dacă îți este îndeajuns de cald, expune-ți antebrațele pentru a primi vitamina D și gâtul pentru a activa grăsimea brună (care de obicei se află sub pielea gâtului și a claviculei, potrivit lui Ronald Kahn, profesor de medicină la Facultatea de Medicină Harvard).

Ia cu tine un termos cu ceva fierbinte înăuntru. Pe vreme rece ne deshidratăm adesea fără să ne dăm seama.

Un termos plin cu cafea te va ajuta să-ți activezi grăsimea brună: se crede despre cafeină, precum și despre exerciții și vreme rece, că oferă un imbold producției de grăsime brună.

Mersul prin zăpadă mare poate fi obositor, așa că ai în vedere să folosești rachetele de mers prin zăpadă – o modalitate excelentă de a merge prin zăpadă pe distanțe lungi.

Ești îngrijorat în legătură cu alunecatul pe gheață? Asigură-te de faptul că încălțăminte ta are cea mai bună aderență pe talpă (verifică pagini web precum ratemytreads.com). Mergi încet și calcă pieziș pe trepte și când cobori. Folosește bețe de drumeție. Brațele ne ajută să ne echilibrăm, iar mâinile pot preveni căderile, așa că ține-ți mâinile acoperite de mănuși atunci când nu le ții în buzunare.

Frigul nu este un panaceu, iar hipotermia poate fi mortală, așa că poartă hainele și încălțăminte potrivite și mergi cât de energic poți (vezi *Săptămâna 2: Îmbunătățește-ți mersul*).

Îmbunătățește-ți mersul



Filozoafa franceză Simone de Beauvoir nu a uitat niciodată complimentul oferit de un tânăr admirator de-al ei care i-a spus că îi place modul în care merge. Felul în care mergem – ritmul nostru – oferă o perspectivă asupra *persoanei care suntem*. După ce cercetătorii canadieni au studiat stilul de mers a 500 de persoane, ei au reușit să identifice (cu o impresionantă rată de acuratețe de 70%) care dintre acele persoane sufereau de o incapacitate cognitivă timpurie, susținând astfel studiile anterioare care sugerează că mersul nostru la vârsta de patruzeci și cinci de ani poate prezenta anticipat probabilitatea de a ajunge să suferim de boala Alzheimer. Manuel Montero-Odasso, specialist în relația dintre mobilitate și declin cognitiv, a explicat că „putem diagnostica diferite tipuri de afecțiuni neurodegenerative” doar

studiind mersul persoanelor. Cu alte cuvinte, felul în care mergem reflectă modul în care ne funcționează creierul, oferindu-ne indicii despre ceea ce ne-ar putea rezerva viitorul.

Oamenii de știință nu știu încă dacă modificările din creier ne afectează mersul sau dacă modificările mersului ne afectează creierul. Oricum ar fi, trebuie să fim atenți la felul în care mergem. Și, totuși, cât de mulți dintre noi facem asta? A pune un picior în fața celuilalt, a ne propulsa înainte este cea mai simplă și mai naturală dintre mișcări – o mișcare pe care o stăpânim încă de când suntem mici. Dar mersul este și un act de o complexitate inimaginabilă, implicând echilibru, coordonare, putere și funcționarea a sute de neuroni. Atunci când mergem pe jos, angrenăm aproape fiecare mușchi și os din corp, toți fiind sincronizați într-o extraordinară succesiune de mișcări pe care nicio mașinărie nu a fost vreodată în stare să o reproducă.

Viața noastră sedentară ne face să ne fie mai greu să ne mișcăm cu eficiența și grația naturală a strămoșilor noștri. Corpurile noastre au pierdut mult din puterea, echilibrul și suplețea lor din cauza picioarelor îndesate în pantofi la modă, a zilelor în care stăm aplecați deasupra laptopurilor și a serilor în care ne tolănim pe canapea. Între timp, picioarele noastre înclină, clatină și târăsc cele 159 de oase, mușchi și articulații prea puțin folosite.

Contează, într-adevăr, acest aspect? Se poate spune că da. Un mers slab compromite modul în care ne mișcăm, însemnând că nu ne bucurăm de o libertate deplină (și plăcere) care acompaniază un pas lin, cursiv. Nu ne bucurăm nici de beneficiile fiziologice complete. Joanna Hall, cercetătoare în domeniul sportului, consideră că stilurile noastre de viață actuale sunt dăunătoare *modului* în care mergem. Statul în poziție așezată pentru prea mult timp a scurtat și a rigidizat mușchii flexori ai

șoldului și a favorizat lăsarea burții. Ghemuirea peste birouri și laptopuri ne-a forțat gâturile și capetele să se îndrepte nefiresc către înainte, tensionându-ne coloana vertebrală și contractându-ne mușchii spatelui. Oră după oră, aplecarea către înainte a slăbit micii mușchi posturali care controlează curbura coloanei vertebrale, ceea ce conduce la dureri lombare.

Între timp, purtarea unor pantofi nepotriviți ne-a tensionat mușchii picioarelor, astfel încât pășim pe sol cu un pas plat (pe care Hall îl numește *pășire pasivă a piciorului*) în loc să avem o talpă elastică (o *pășire activă a piciorului*). Iar pășind pe sol fără să avem elasticitatea potrivită a tălpilor riscăm să ne aliniem greșit pelvisul.

Hall – care și-a petrecut ultimii douăzeci și cinci de ani ajutând oamenii să meargă așa cum intenționau corpurile lor – ne recomandă să reînvățăm să mergem pentru a evita accidentările și tensiunile articulare și pentru a ne permite să ne mărim viteza, și să parcurgem distanțe mai lungi. În urma cercetărilor efectuate la Universitatea South Bank din Londra s-a descoperit că o lună de mers pe jos având mișcări complet noi a condus la o viteză de mers accelerată și o postură îmbunătățită. Sfaturile lui Hall includ următoarele:

- Să împingem cu piciorul din spate, folosind mușchii anteriori ai picioarelor.
- Să pășim pe întreaga talpă de la călcâi la degete, folosindu-ne degetele pentru a ne îndrepta către înainte.
- Să ne ridicăm coastele și coloana vertebrală inferioară pentru a ne activa mușchii abdominali și a crea spațiu în abdomen.
- Să ne alungim și îndreptăm gâtul, care ne lasă coloana vertebrală liberă să se miște în timp ce mergem, reducând

rigiditatea apărută din cauza timpului îndelungat petrecut în fața computerului.

- Să ne legănăm liber brațele din umeri, folosindu-ne de coate pentru a ne împinge înainte – nu în maniera *power walker-ilor*⁴ din anii 1980, ci, mai degrabă, ca și cum brațele noastre ar fi o pereche de pendule cu articulații netede. Palmele noastre ar trebui să fie relaxate, nu strânse în pumn.

Doctorii de la Facultatea de Medicină Harvard ne sfătuiesc să privim în față pe o distanță cuprinsă între 3 și 6 metri, iar atunci când dorim să verificăm solul, să coborâm doar privirea, nu și capul (poziția dreaptă a capului reduce riscul apariției durerii de ceafă). Ei recomandă, de asemenea, pivotarea ușoară a șoldurilor, menționând că „o pivotare ușoară ne poate crește puterea mersului” și, de asemenea, să avem grijă să nu supra-solicităm pașii, îndemnându-ne totodată să „ne concentrăm pe a face pași mai mici, dar mai mulți”.

Desigur că poți merge în stilul tău, fără să ajustezi nimic. Însă, potrivit lui Hall, „ajustarea ritmului reduce nivelul de rigiditate din articulații și din coloana vertebrală”. Facultatea de Medicină Harvard pune accent pe acest lucru, menționând că obiceiurile înrădăcinate dăunătoare pentru mers pot fi ușor inversate („cu puțin efort”) pentru a evita accidentările și pentru a face deplasarea mult mai benefică pentru sănătate și mai plăcută.

Să ne ajustăm mersul înseamnă să ne putem deplasa mai rapid atunci când vrem. Orice stil de mers este bun – iar în unele situații mersul lent este mai potrivit (vezi *Săptămâna 4*:

⁴ Tip de mers pe jos rapid cu viteze cuprinse între 7 și 9 km/h. (n. trad.)